

رابطه ها





ای کتابچه د باره چیز استه؟

ای کتابچه بلدی از شمو نوشته شده، ولی ای به معنی نیه که شمو ای مالومات ره فعلا نیاز دیرین. ای کتابچه بلدی هر کس استه که او:

- د یک رابطه استه
- د کدم رابطه نیسته ولی میخوایه د یک رابطه کدم وقت د آینده باشه
- میخوایه که د باره رابطه ها غدرتر بوفامن

ای کتابچه تمام د باره رابطه های عاشقانه و صمیمی استه!

شمو مالومات مفید ره د باره اینزی چیزا پیدا مونین:

- رابطه ها
- رابطه های صمیمانه
- رابطه های همجنس
- ملاقات کیدو و آغاز یک رابطه
- چطور قد والدین خو د باره ملاقات کیدو قد کس دیگه و رابطه ها توره بوگین
- چی توقع دیشته باشین وقتیکه شمو بلدی اولین بار رابطه جنسی دیرین رضایت
- جنجال کیدو د یک رابطه
- درامه دیجیتال
- چطور جدا شدو ره تحمل کنین
- د کجا بلدی مالومات غدرتر بورین

از فامیدون غدر د باره
رابطه ها لذت بویرین!

رابطه ها

رابطه ها یک بخش مهم زنده گی است. تمام رابطه ها یک رقم نیه. باضی رابطه ها بلدی دراز مدت استه باضی شی زود خلاص موشه. شمو شاید اوگو کس ره دیگه ننگرین ولی شاید دوباره دوستا شوین. ای تمام عادی استه.

چندین رقم رابطه ها استه. ای میتنه شامل شونه د:

- رابطه های فامیلی
- دوستی
- رابطه ها د مکتب
- رابطه ها د کار
- رابطه های صمیمانه



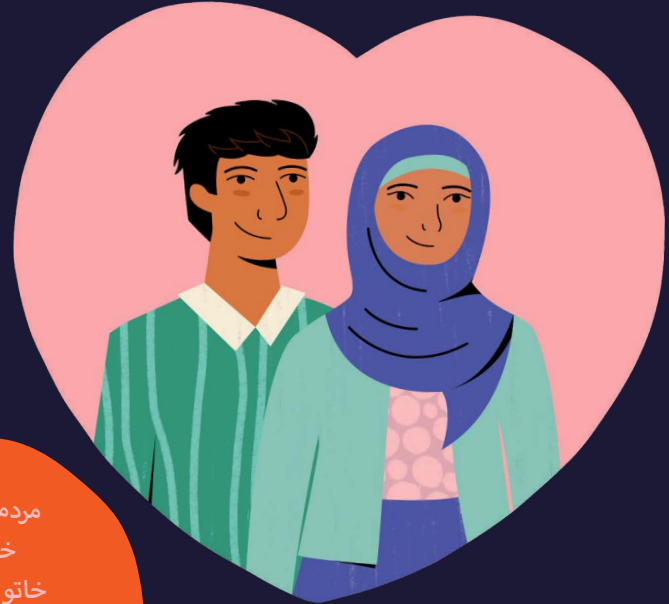
رابطه های صمیمانه

باضی وقتا شاید شمو کدم کس ره بیشتر از یک دوست دوست دیشته باشین. شمو شاید بخواین که قد ازوا تیر کنین یا د باره شی فکر عاشقانه کنین. باضی وقتا اونا شاید عین احساس مثل از شمو واری دیشته باشن و باضی وقتا شاید ندیشته باشن.

یک رابطه صمیمانه رابطه خاص است. ای یک رابطه است که شمو وقتی دیرین که کسی دیگه ره غدر خوش دیشته باشین و اونا عین احساس ره دیشته باشن. هردو نفر باید توافق کنه، یا رضایت پیدیه بلدی ازیکه د یک رابطه صمیمانه باشین.

یک رابطه صمیمانه میتنه بین ازی نفرا باشن:

- کسایکه دیگه نفر ره ملاقات مونه یا 'وعد ملاقات دبرن' مورن
- کسایکه یک دیگه خوره ملاقات مونن یا کسی دیگه اونا را 'آشنا کیدن'
- یک زوج عروسی کیده
- نفرای که از جنسیت مخالف استن
- کسایکه از یک جنسیت استن



مردم د ای رابطه های مختلف شاید یک دیگه خوره دوست بچه، دوست دختر، شوی، خاتو یا همرا بوگیه. کلمه "همرا" ره د ای کتابچه بلدی دوست بچه، دوست دختر، شوی یا زن استفاده موشه.

چیز کار موشه اگه مه کدم کس ره بیشتر از یک دوست دوست دیشته باشوم؟

وقتیکه شمو کلان موشین، شمو شاید نفرای زیاد ره ملاقات کنین. شمو شاید نفرای
ره از طریق مکتب، از طریق فامیل، دوستا یا از طریق کرویای اجتماعی یا د سایت
های اجتماعی قد شی آشنا شوین.

وقتیکه شمو نفرای زیاد ره ملاقات موشین، شمو شاید احساس ازی ره کنین که باضی
های شی ره بیشتر از یک دوست دوست دیشته باشین. شمو شاید احساس شیم د
باره ازوا غدرتر شونه اونا ره غدرتر دوست دیشته باشین. ای درست استه. مردم میتنه
که احساسات ره د بخشهای مختلف زنده گی خو دیشته باشن.

**وقتیکه شمو احساس ازی ره موشین که کسی ره غدر دوست دیرین، شمو
شاید هر رقم هیجان ره دیشته باشین. شمو شاید احساس کنین که:**

- خوشحال
- پرهیجان
- شرم
- عصبی
- شاورپرک د شکم شیم (ای شاورپرک اصلی نیه. ای یک احساس پر کشیدو که
شمو د شکم خو احساس موشین وقتیکه شمو کدم نفر ره مینگرین)

شمو شاید پر ازهیجان باشین وقتیکه یک رابطه ره شروع موشین. شمو شاید
احساس نگرانی یا ترس ره کنین ازیکه شمو شاید صدمه بینگرین. ای هم درست
استه که ایتو احساس دیشته باشین. اولین قدم بلدی ازیکه یک رابطه ره شروع
کنین سخت استه. پیش ازیکه شمو یک رابطه ره شروع کنین، ای مهم استه که
بوفامین دیگه نفر د باره از شمو چیز احساس دیره.





چیز کار موشه که اگه مه کدم نفر ره دوست دیشته باشوم که از عین جنسیت که مه استوم باشه؟

اگه شمو یک دختر استین و شمو یک دختر دیگه ره دوست دیرین، ای درست استه. ای هم درست استه اگه شمو یک بچه استین و یک بچه دیگه ره دوست دیرین. مردم شاید نفرای ره از جنس مخالف، عین جنس، یا از هر دو جنس ره دوست دیشته باشه. ای درست استه. هیچکس نباید از احساسات خو شرم بوخرن یا از رقم رابطه که اونا میخوان دیشته باشن. هر کس ره که شمو انتخاب کنین که رابطه صمیمانه قد شی دیشته باشین مربوط د شمو استه.

آیا او نا هم مه ره دوست دیرن؟

ای شاید سخت باشه که بیتنی حدس بیزی که
یک نفر شموره بیشتر از یک دوست دوست دیره.
باضی وقتا شمو احساس راحتی مومین که ازونا
بخواین که شمو چیز احساس دیرین، ولی باضی
وقتا شاید شمو ای احساس راحتی ره ندیشته
باشین. ای درست استه.

شمو میتین که کوشش کنین بلدی نفر بوگین که چی رقم احساس شمو دیرین.
شمو میتین که ازونا د باره ازیکه چی احساس د باره از شمو دیره پرسیان کنین.
شمو شاید ترس ازی دیشته باشین یا احساس نگرانی کنین که د باره احساس خو
توره بوگین. ای عادی استه. اگه شمو مطمئن نیستین که بلدی کدم نفر بوگین که
شمو چی احساس دیرین، اینی چیزای استه که شمو میتین بوگین.

• مه واقعا توره گفتو ره قد از شمو دوست دیروم

• مه واقعا وقت تیر کیدو ره قد از شمو دوست دیروم

• مه واقعا شمو ره دوست دیروم

اونا مه ره دوست دیره! باد ازو چیز؟

اونا شموره دوست دیره و شمو اونا ره دوست دیرین! امی بهترین جای استه
بلدی ازیکه یک رابطه صمیمی ره شروع کنین. بلدی اکثریت مردم، قدم بعدی
ملاقات کیدو استه.

ملاقات کیدو وقتی استه که دو نفر که یک دیگه خو بیشتر از دوست دوست
دیشته باشن. اونا شاید ای کار ره بخاطر ازی کنن که یک دیگه خو بهتر
بشناسن یا قد یک دیگه خو وقت تیر کنن. مردم شاید خیلی غدر قد دیگه خو
ملاقات کنن و یک رابطه ره شروع کنن، یا شاید هم یک رابطه ره بعد از چند
بار ملاقات شروع کنن. دیگه نفرا شاید یک چند بار ملاقات کنن ازو باد تصمیم
بیگرن که اونا تصمیم بیگرن که دیگه ملاقات نکنن. ای درست استه.

از یک نفر که درخواست کنین که قد شیم ملاقات کنه شاید شمو ره هیجان
کنه. ای درست استه. اگه شمو احساس هیجانی مومین، کوشش کنین که د یک
گروپ دوستا بورو بورین.

د یاد شیم باشه وقتی که شمو از یک نفر میخواین که بورو بوه، اونا شاید اری
بوگیه. اونا شاید هم نه بوگیه. هردو نفر باید توافق کنن که بورو ملاقات کیدو
بورن.

چیز کار موشه که مه اگه کدم نفر ره دوست دیشته باشوم که اونا مه ره دوست ندیشته باشن؟

بازی وقتا وقتی شمو یک نفر ره دوست دیرین، اونا شاید عین احساس از شمو ره ندیشته باشن. ای به معنی ازی استه که اونا عین احساس که شمو د باره ازونا دیرن اونا ندیرین. ای شاید احساس دقیقی ره بلدی از شمو بیدیه. ای عادی استه.

اگه کدم نفر شمو ره امو رقم که شمو اوره دوست دیرین دوست ندیشته باشه، ای به ای معنی نیسته که شمو کدم مشکل دیرین. اونا نفر شاید بهترین جوره بلدی از شمو نباشه.

اگه کدم نفر عین احساس از شمو ره ندیشته باشه، شمو باید بلدی احساس ازو نفر احترام قابل باشین. ای به معنی ازی استه که شمو وقتی اونفر نه موگیه اوره گوش کنین. شاید اونا نه بوگیه بلدی ملاقات کیدو، وقت تیر کیدو قد از شمو یا قد از شمو د تیلفون توره بوگیه.

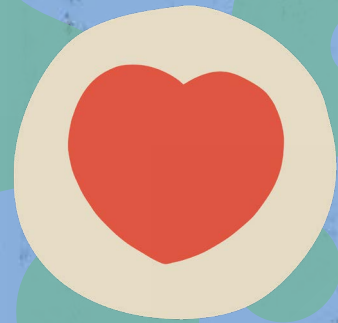


مه حاضر استوم که کدم نفر ره ملاقات کنوم مگر مه چطور بلدی والدین و اعضای فامیل خو بوگیم؟

ای شاید سخت باشه که بلدی والدین و اعضای فامیل خو بوگین که شمو میخواین کدم نفر ره ملاقات کنین. شمو شاید نگران باشین که اونا شاید قار شونه یا ناراحت شونه. شمو شاید هم نگران باشین که اونا شاید بلدی از شمو اجازه ندیه که کدم نفر ره ملاقات کنین. ای عادی هسته. ای درست هسته اگه شمو احساس راحتی نمونین که قد والدین و اعضای فامیل خو بوگین د باره ملاقات کیدون کدم نفر یا رابطه ها توره بوگین. اینجی چیزا هسته که دباره شی فکر کنین وقتی که میخواین که قد والدین یا اعضای فامیل خو د باره ملاقات کیدو و رابطه ها توره بوگین.

- اگه شمو مطمئن نیستین که از کجا شروع کنین، شمو میتین پرسان کنین که کدم سن اونا فکر مونه مناسب هسته که کدم نفر ره ملاقات کنی. ای بلدی از شمو یک نظر میدیه که آیا اونا فکر مونن که شمو حاضر استین که کدم نفر ره ملاقات کنین.
- وقت مناسب ره انتخاب کنین. ای نظر خوب هسته که قد ازونا وقتیکه اونا خوی خوش دیرن توره بوگین.
- شمو شاید د باره ملاقات کیدو نسبت د والدین و اعضای فامیل دیگه رقم فکرن کنین. آرزوی از شمو و قوانین ازونا شاید صیه جور نیه. ای درست هسته.

چیز کار موشه اگه والدین از مه بدم اجازه نمیدیه که کدم نفر ره ملاقات کنوم؟



خیلی دلیلی غدر استه که والدین بلدی زوستون خو اجازه ملاقات کیدو ره ندیه. ای میتنه اینی چیزا باشه:

- فکر کنه که زوزاد شی آماده استه که کدم کس ره ملاقات کنه
- فکر کنه که زوزاد شی شاید قد آدم صبه نباشه
- میخوایه زوزاد شی صبر کنه تا وقتیکه اونا عروسی کنن بلدی ازیکه یک رابطه دیشته باشن
- باورای فرهنگی یا مذهبی و کدم عقیده دیگه

**اینی باضی از راهای استه اگه والدین از شمو نمیخوایه که شمو کدم نفر
ره ملاقات کنین:**

- قد والدین خو توره بوگین د باره ازیکه چره اونا شمو ره نمیخوایه که کدم نفر ره ملاقات کنین
- کوشش کنین تا بوفامین که چره اونا نمیخوایه که شمو کدم نفر ره ملاقات کنین
- قد اونا د باره ازیکه چره ملاقات کیدو بلدی از شمو مهم استه

ای هم درست استه که کدم نفر ره ملاقات نکنین! شمو شاید انتخاب کنین که نخوایین د یک رابطه باشین یا تا وقت عروسی ره صبر کنین و ای درست استه.

باضی وقتا شاید شمو اجازه ندیشته باشین که یک رابطه ره دیشته باشین حتی اگه شمو بخوایین. ای میتنه مشکل باشه. اگه شمو قد کدم نفر د باره احساسات و رابطه ها توره بوگین بلدی Kids Helpline (خط کمکی طفلان) د شماره 1800 55 1800 (14 سات / 7 روز هفته) زنگ بزنین.

بایین که د باره
رضایت توره بوگیم



رضایت وقتی است که یک نفر بلدی دیگه نفر اجازه میدیه که کدم کار مثل کارای جنسی انجام بیدیه. ای به معنی ازی استه که شمو نیاز د رضایت دیرین که:

- ماچ کنین
- بغل کنین
- همسر خو دست د جای تناسیل/بخش شخصی بدن شی، سینه یا مقعد شی دست بزین
- رابطه جنسی دانی، از طریق رحم یا از طریق مقعد دیشته باشین

• **هر دو نفر باید همیشه رضایت بیدیه که یک کار جنسی ره انجام بدین. شمو میتین بلدی رضایت اینی چیزا ره پرسیان کنین:**

- آیا شمو صبه احساس دیرین؟
- آیا شمو میخواین ای کار ره انجام بیدین؟
- آیا شمو میخواین که کار ره دیگه نکنی؟

دو رقم رضایت استه:

- رضایت لفظی
- رضایت غیر لفظی (باضی وقتا به نامر زیبون بدن موگیه)

همسر از شمو میتنه بلدی از شمو رضایت بیدیه از طریق:

- گفتون "اری"
- بوگیه "ای احساس میدیه"
- شمو ره نزدیک خو کش کنه
- قد سر خو اشاره کنه که بوگیه "اری"

همسر از شمو شاید رضایت ندیه. آگه اونا رضایت ندیه اونا شاید:

- "نه" بوگیه
- بوگیه "مه میخوایوم که دیگه نکنی"
- بوگیه "مه مطمئن نیستوم"
- هیچ چیز نگیه وقتی شمو ازو رضایت میخواین
- شموره یک طرف تيله کنه
- روی خو دور بیدیه طرف از شمو توخ نکنه
- خود خو مکم بغل کنه
- اصلا شور نخره

ای مهم استه که هم رضایت لفظی و هم رضایت غیر لفظی ره بیگری. ای شمو ره کمک مونه بوفامین که همسر از شمو راحت استه یا نه. آگه همسر از شمو راحت نیه یا مطمئن نیسته، شمو باید توقف کنین. اونا شاید حاضر نباشن یا نظر خو تغیر دیدن. شمو نباید بلدی همسر خو احساس بد بیدین آگه اونا حاضر نیستن که رابطه جنسی دیشته باشن، آگه اونا نمیخوایه که رابطه جنسی دیشته باشن یا نظر خو تغیر دیدن.

شمو میتین که مالومات غدرتر دباره رضایت د اینجی پیدا کنین:
www.fpns.org.au/known-your-health/youth-sexual-health

دیشتون رابطه جنسی بلدی اولین بار

رابطه جنسی

وقت تبر کیدو قد همسر شیم میتنه که خوش و دل انگیز باشه. خیلی چیزا استه که شمو میتنین د یک رابطه انجام بیدین. دیشتون رابطه جنسی میتنه یکی ازونا باشه. رابطه جنسی یک بخش طبیعی یک زنده گی و رابطه ها استه!

رابطه جنسی دیشتو بلدی اولین بار میتنه که بلدی از شمو احساس مختلف ره بیدیه. شمو شاید احساس کنین:

- خوشحال
- عصبانی
- نامطمئن
- هیجان انگیز

ای کاملا درست استه که ای رقم احساس کنین! شمو میتنین که همسر خو د باره احساس خو توره بوگین. شمو شاید تصمیم بیگرین که شمو آماده استن که رابطه جنسی ره دیشته باشین، مگر شمو همچنان میتنین که تصمیم بیگرین که شمو هنوز آماده نیستین. ای درست استه که نظر خو تعبر بیدین اگه شمو احساس موئن که شمو آماده استین ولی پسان مطمئن نیستین.

خیلی چیزا استه که د باره شی فکر کنی پیش ازیکه شمو بلدی اولین بار رابطه جنسی دیرین. شمو شاید کنجکاو باشین که چطور شمو موفامین که کی شمو آماده استین که رابطه جنسی دیشته باشین. باضی از علایم که شمو آماده استین که رابطه جنسی دیشته باشین شاید ای باشه:

- شمو احساس راحتی موئن که رابطه جنسی قد همسر خو دیشته باشین
- شمو احساس جبر ره موئن که قد همسر خو رابطه جنسی دیشته باشین
- دیشتو رابطه یک چیزی استه که شمو میخواین انجام بیدین
- شمو احساس راحتی موئن که قد همسر خو د باره تجربه کیدون یک رابطه جنسی محفوظ توره بوگین
- شمو احساس راحتی دیرین که رابطه جنسی دیشته باشین با در نظر داست ارزشهای شخصی، فرهنگی و مذهبی خو

شمو میتنین که مالومات غدر تر د باره دیشتون رابطه جنسی محفوظ ره د اینچی پیدا کنین:

www.fpns.org.au/your-health/youth-sexual-health



دیشتون رابطه جنسی محفوظ وقتی استه که:

- شمو و همسر شمر رضایت میدین
- شمو از کاندوم استفاده موئین بلدی ازیکه جلوگیری کنین از:
- از عفونت جنسی که از طریق رابطه جنسی انتقال مونه (STIs)
- بارداری نخواسته



جنجال کیدو د یک رابطه

همنظر نبودو و جنجال د یک رابطه روځ میدیه. ای عادی استه. ای بلدی از شمو و همسر شیم درست استه که د باره کدم چیز هم نظر نباشین. هر کس د باره هرچیز دیگه رقم فکر مونه. حتی همسر از شمو نیاز نیه که همیشه د همه چیز هم نظر باشه؛ ای عادی و صحت مند استه که باضی وقتا هم نظر نباشین.

اگه شمو کدم جنجال قد همسر خو دیرین یا هم نظر نیستین، اینجی چیزای استه که شمو میتین انجام بیدین:

- د باره جنجال پسان وقتیکه هر دوی شیم آرام شدین توره بوگین
- قد همسر خو رو د روی توره بوگین. مسیج ری نکنین یا از طریق سایتای اجتماعی جنجال نکن
- د باره مشکل از دید گا همسر خو توخ کنین
- د باره مشکل توره بوگین و دیک فیصله بیرسین که هم شمو و هم همسر شیم قد شی راضی استین

ای مهم استه که بوفامین چی وقت جنجال مضر موشه. شمو مطمین که د باره علایم رابطه مضر د اینجی بوفامین:

www.fpnsw.org.au/health-information/individuals/under-25s/you-me-us



درامه دیجیتال

بلی، درامه دیجیتال هم یک چیز است!

درامه دیجیتال وقتی است که جنجال ره آنلاین یا از طریق پیام مومین. باضی وقتا درامه دیجیتال باعث جنگ حضوری موشه. ای میتنه بین از شمو و همسر شیم، بین دوستای شیم حتی اعضای فامیل شیم روخ بیدیه.

شمو شاید باضی ازی رقم درامه های دیجیتال ره خبر باشین:

- باضی کسای وضعیت رابطه ای خو ره د "مجرد" باد از یک جنگ تغیر میدیه
- باضی کسا یک پیام آزاردهنده د بله پست سایت اجتماعی یک نفر نوشته مونه

اینجی باضی راه کاری استه که چطور قد درامه دیجیتال برخوردار کنین:

- جواب ندین
- بلدی یک وقت از سایت اجتماعی وقفه بیگرین
- د حضوری توره بوگین. مردم باضی چیزا ره د سایت های اجتماعی موگیه که اونا د زنده گی هیچ وقت ایتو تورا ره نموگیه
- کمک بخواین اگه درامه دیجیتال سر تندرستی شیم تاثیر دیره. ای شامل توره گفتو قد والدین یا کدم نفر که شمو سر شی اعتماد دیرین موشه. شمو همچنان میتن بلدی خط کمکی زوستو د شماره 1800 55 1800 زنگ بزین و قد کدم نفر د باره ازیکه شمو چیز احساس دیرین توره بوگین.



جدا شدو

جدا شدو از یک رابطه، یا فقط جدا شدو، آخر یک رابطه استه. رابطه ها میتنه که به دلایل مختلف خلاص شونه. باضی وقتا کار پیش نموره وهیچکس د ای مقصر نیه. باضی وقتا مردم اشتباه مونه ود یک دیگه خو ضرر میرسنه. باضی وقتا مردم پسان باد ازیک جدا شدو پس یکجای موشن. باضی وقتا ای کار نموشه. جدا شدو یک چیز عادی استه و شمو نباید ننگ ازی دیشته باشین.

جدا شدو میتنه سخت باشه فرق ننه که وضعیت چی رقم باشه. تحمل کیدون جدا شدو میتنه سخت باشه. اگه شمو احساس ضعیفی یا دقی موئین، ای درست استه. اکثریت مردم باد از جدا شدو ایتو یک احساس دیرن.

اینجی باضی چیزای مهم استه که د یاد شیم باشه وقتیکه شمو جدایی ره تجربه موئین:

- شمو هیچ کدم مشکل ندیرین. ای فقط یک رابطه درست نبودو.
- ای خویتر استه که د یک رابطه هیچ نباشی د جایکه د یک رابطه بد باشی
- ای درست و عادی استه که احساس شکسته گی، قار کنین یا پشت نفر دیگه دوق شوئین. ای هم درست استه که ایتو احساس دیشته باشین حتی اگه شمو کسی استین که رابطه ره ختم کدین
- ای احساسات بلدی همیشه نمونه. بلدی خو کم وقت بیدین تا از دست دیدون یک رابطه از یاد شیم بوره

اگه شمو از کدم نفر جدا موئین:

- د باره احساسات خو صادق باشین
- د همسر خو حضوری توره بوگین. از طریق پیام یا سایت اجتماعی جدا نشوئین، د صورتیکه شمو احساس امنیت موئین که ای کار ره انجام بیدین
- بلدی یک دیگه خو وقت بیدین تا هردوی شیم جور شوئین

اگه شمو واقعا احساس ضعفی موبین یا بلدی شیم ای سخت استه
که جدایی ره تحمل کنین، ای نظر خوب استه که قد کدم نفر د باره
ازی توره بوگین. ای میتنه که یک دوست قابل اعتبار، اعضای فامیل یا
کدم مشاور باشه.

مه میخوایوم که قد از شمو د باره کدم چیز توره بوگیم،
آیا مو میتیم که صبا باد از صنف ملاقات کنیم؟

اری، حتما

اگه شمو میخوایین که قد مشاور د باره ازیکه شمو چی احساس دیری
توره بوگین، شمو میتین که د ایی شماره ها زنگ بزین:

• Kids Helpline (خط کمکی طفلا) د شماره 1800 55 1800

(14 سات / 7 روز هفته)

• eheadspace د شماره 1800 650 890 یا

www.eheadspace.org.au

• Reachout د www.reachout.com

مالومات اضافہ

اگہ شمو میخوایین کہ مالومات غدرتر د بارہ صحت جنسی و رابطہ ها پیدا کنین شمو میتین:

• د Know Your Health (صحت خو پیشناسین) د ویب سایت

د www.fpnsw.org.au/know-your-health سر بزین

• د www.bodytalk.org.au سر بزین

• د www.headspace.org.au سر بزین

• بلدی Family Planning Australia Talkline د شماره 1300 658 886

(روز دوشنبه تا جمعہ، از سات 8 صبح تا 8 بیگاہ) زنگ بزین.

بلدی ازیکہ قد کدم نفر د زیبون خود خو توره بوگین، بلدی خدمات ترجمانی نوشتاری و گفتاری (TIS)

د شماره 131 450 زنگ بزین. ازونا بخوایین کہ شمو ره قد Family Planning Australia روخ کنه.